



令和7年9月29日
荒川区立尾久宮前小学校
校長 岩崎 昇

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりの季節です。また、さつまいも、くり、ぶどう、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、秋の味覚を楽しみましょう。

食品と栄養素のはたらき



成長期の子どもたちにとって、栄養バランスのよい食事をしっかりとることはとても大切なことです。栄養バランスのよい食事をする際に目安となるのが、食品を赤・黄・緑の3色にわけて、バランスよく食べる方法(3色食品群)です。具体的な働きと食品については以下のイラストの通りです。

自分の食生活を振り返り、毎日の食事で食品群を活用して健康な体づくりに役立てましょう。

赤のなかま

体をつくるもとになる食べもの



黄のなかま

エネルギーのもとになる食べもの



緑のなかま

体の調子を整えるもとになる食べもの



読書月間が始まります！



10月14日(月)から11月10日(月)まで読書月間です。給食では絵本や小説などの本から、本にでてくる料理をイメージした給食を提供します。どの本のどんな料理がでてくるのか楽しみにしていてくださいね！

10月は「世界食料デー」月間です

10月16日は「世界食料デー」です。国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決されていません。

一方、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいますが、日本ではこの食品ロスが、2023(令和5)年度で年間464万トンと推定されています。1人当たりになると1日約

100g、1年で約37kgにもなるそうです。この機会に、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのかについてよく知り、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうするべきかを考えてみませんか。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



エスディーズSDGsでも、2030年までに「飢餓をゼロに」することが目標の1つになっています！



～宮前小の給食紹介～



9月に入っても暑い日が続いたので、冷凍みかんや冷やし中華などのひんやりメニューが人気でした。9月はじめに給食時間の過ごし方について、全校朝会で話をしました。クラスで協力して準備ができています。引き続きランチマットの持参と給食当番の白衣の洗濯について、ご協力をよろしくお願いします。

山形県鮭川村からきのこが届きます！



10月16日(木)に山形県にある鮭川村から、特産品であるきのこをたくさん送っていただきます。普段は見るできないようなきのこもあるので楽しみに！感謝の気持ちを忘れずに、いただいた秋の味覚きのこをおいしく味わいましょう！